

FEUILLE DE CONTRÔLE

Période de 20 repas (Période du 16 mai au 17 juin 2022)	Densité en protéines	Fréquences observées	Fréquences recommandées	Commentaires
Entrées contenant plus de 15 % de lipides		1/17	4/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit du pâté de campagne.
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits		9/17	10/20 mini	Fréquence correcte.
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides		2/17	4/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit des frites.
Plats protidiqes ayant un rapport P/L ≤ 1		1/17	2/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit des saucisses grillées.
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2		4/17	4/20 mini	Fréquence correcte. Il est important de diversifier les variétés (saumon, colin, merlu...) et les morceaux (dos, filet...) de poisson.
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		4/17	4/20 mini	Fréquence correcte. Il serait préférable d'en proposer une fois par semaine, par exemple : rôtis, sautés, gigot.. plutôt que des plats à base de viande hachée.
Critères s'appliquant aux plats végétariens (Actualisation 2019)				Le groupe G RCN recommande dans l'attente des nouvelles recommandations sur l'alimentation , l'activité physique et la sédentarité pour les enfants et les adolescents de bien veiller aux apports protidiqes de ces repas.
Plat complet ou composante protidique associant céréales (2/3) et légumineuses (1/3) 2/20 mini	P/L>1	2/20	Tendre vers 5/20	Fréquence correcte.
Plat complet ou composante protidique à base d'œuf 1/20 maxi	P/L>1 Composantes protidiqes, privilégiez celles contenant 10g de protéines/100g Plats complets : mini 5g de protéines/100g	1/20		
Plat complet ou composante protidique à base de fromage 1/20 maxi		1/20		
Plat transformé à base de protéines végétales 1/20 maxi		1/20		
Plat complet ou composantes protidique à base de soja (1/20 maxi)		0/20		
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés			0/17	Enfants scolarisés et adolescents: 3/20 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes		8,5/20	10 sur 20	Fréquence correcte. Veillez à alterner les légumes et les féculents sur la semaine. Il faut que chaque repas comporte un féculent en entrée, accompagnement OU dessert.
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales		8,5/20	10 sur 20	
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion ⁽⁴⁾		9/17	8/20 mini	Fréquence correcte. Il est important de noter que chaque repas doit contenir un produit laitier : en entrée (dés de fromage), en plat (béchamel, gratin), en part de fromage ou en dessert (yaourt, fromage blanc, crème dessert). Il est important de privilégier les fromages riches en calcium (la portion doit contenir au moins 150 mg de calcium).
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et de 150 mg de calcium par portion ⁽⁴⁾		3/17	4/20 mini	
Laitages (produits laitiers frais ou desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion		5/17	6/20 mini	Fréquence correcte.
Desserts contenant plus de 15 % de lipides		1/17	3/20 maxi	Fréquence correcte.
Desserts ou laitages contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides		3/17	4/20 maxi	Fréquence correcte.
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté ⁽⁵⁾		7/17	8/20 mini	Fréquence correcte. Il faudrait en proposer au moins deux fois par semaine pour leurs apports en fibres, minéraux et vitamines.

(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, choix dirigé, menu conseillé ou de libre-service. Seules les cases non grisées sont pertinentes.

(2) Ces fréquences s'appliquent aux menus servis dans toutes les structures publiques de restauration (professionnelle, éducative, de soins, militaire, carcérale, etc.)

(3) Dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les dîners

(4) Fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée

(5) Les salades de fruits surgelées, 100% fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.